



Wer lange glücklich sein möchte,  
muss sich oft verändern.  
(Konfuzius)

## Methoden

- Systemisches Coaching
- Motivierende Gesprächsführung
- Stressmanagement
- Selbst- und Zeitmanagement
- Psychoregulationstechniken
- Mentales Training
- Konfliktbewältigung
- Persönliche Fitnessberatung

## Gesundheitscoaching & Sportpsychologie

Andreas Schwanbeck  
Dipl.-Psychologe  
Schollweg 1 · 38108 Braunschweig  
Tel. 05 31.23 62 83 34  
Fax 05 31.23 62 83 35

Internet [www.gespo-bs.de](http://www.gespo-bs.de)  
E-Mail [info@gespo-bs.de](mailto:info@gespo-bs.de)

## Gesundheitscoaching & Sportpsychologie

Professionelle Begleitung  
bei Veränderungen

## Gesundheitscoaching

„... natürlich ist mehr Bewegung für mich besser aber wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund?“

„... mir wächst schon wieder alles über den Kopf. Ich muss mich anders organisieren, ich frag´ mich bloß wie?“

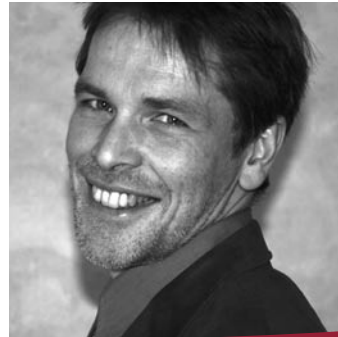
„... klar sollte ich mich etwas gesünder ernähren; versucht habe ich schon genug aber wie bekomme ich das tagtäglich hin?“

## Veränderung leben

Liebgewonnene Gewohnheiten stehen oft im Gegensatz zu unseren Wünschen, wie z. B. gesund und fit zu altern, leistungsfähig im Job zu bleiben oder attraktiv auszusehen. Auch das Gesundheitssystem fordert einen Gesinnungswandel hin zu mehr Eigenverantwortung.

Um einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu entwickeln, begleite ich Interessierte dabei

- ihre Selbstorganisation und ihre Zeiteinteilung zu verbessern,
- das Verhältnis von ernähren, bewegen und entspannen ausgewogen zu gestalten,
- Krisensituationen zu bewältigen und
- mit Stress verändert umzugehen.



## Andreas Schwanbeck

- Diplom-Psychologe, Jahrgang 1964
- Systemischer Coach
- Sportpsychologe
- Gesundheitspsychologe
- Wellnessberater

Über zwei Jahrzehnte Erfahrung als Trainer, Coach und Sportpsychologe im Leistungs- und Breitensport.

## Sportpsychologie

„... im Training war noch alles super und jetzt im Wettkampf steh´ ich wieder komplett neben mir. Wie krieg´ ich das nur in den Griff?“

„... diese Saison haben wir unser Team mit viel Geld verstärkt aber von einem Zusammenspiel ist nichts zu sehen. Wo können wir nur ansetzen?“

„... im Grunde weiss ich, wie die Bewegung aussehen soll aber wie bekomme ich nur das richtige Gefühl dafür?“

## Mental stärker werden

Wenn Sie für Ihre körperliche Fitness viel Zeit investieren, ärgern Sie sich, wenn Sie im Wettkampf über Ihre psychische Fitness stolpern.

Mentale Stärke und Teamgeist sind erforderlich, um persönliche Spitzenleistungen zu zeigen und die Möglichkeiten einzelner Athleten oder ganzer Mannschaften auszureizen.

Ich unterstütze Athleten, Trainer und Teams dabei

- Leistungspotentiale auszuschöpfen,
- ihre Fähigkeiten effektiv einzusetzen,
- innere Ressourcen zu aktivieren,
- erfolgreiche Strategien zu entwickeln und umzusetzen sowie
- mentale Stärke zu steigern.